Machine Translated by Google

NATURAL & HERBAL FAMILY REMEDIES

CYNTHIA BLACK

A-168

A Storey Country Wisdom Bulletin

Machine Translated by Google

Doğal ve Bitkisel Aile İlaçları

Cynthia Siyah

Machine Translated by Google

İÇİNDEKİLER

giriiş

Tanımlar ve Teknikler

Sağlık ve Şifa için Tarifler

- Cilt Sorunları
- Ağrı ve sızılar
- Bağışıklık Sisteminiz
- Boğaz ağrısı ve soğuk algınlığı
- Şifalı Bitki Çayları

Doğal Güzellik için Tarifler

- Cilt Sorunları için Çözümler
- Saç Bakımı
- Bitki Banyoları

Sağlıklı ve Şifalı Yemek Tarifleri

- şifalı çorbalar
- Sirke Tonikleri
- Yoğurtla Şifa
- Ev Yapımı Meyve veya Sebze Unu

Doğal ve Şifalı Kokular İçin Tarifler

- Güveç Tarifleri
- Aromatik Poşetler

Evde Bakım ve Bakım Tarifleri

Anneler ve Bebekler için Tarifler

Hayvanlar için Tarifler

Machine Translated by Google

giriiş

Yığınla ürün, üretilmiş kozmetik rafları ve farmasötik ilaç reyonlarıyla dolu süpermarket günlerinden önce, günlük hayattan sıradan eşyalarla kendinize ve evinize nasıl bakacağınızı bilmek önemliydi. Ailelerimiz, aralarında güzellik yardımcıları, sağlık ilaçları ve ev yardımcıları da dahil olmak üzere her türlü amaç için kolayca bulunabilen ve uygulaması kolay doğal ve bitkisel içerikleri kullanmayı öğrendi. Ailemin oluşturduğu tarifler nesilden nesile aktarıldı. Bugüne kadar ailem, günlük hayatımızın her yönü için geleneksel ilaçlar oluşturmak için doğal ve bitkisel içerikler kullanıyor. Arkadaşlarınız ve aileniz, kalpten gelen ve çok uzun zaman önce başlayan gelenekleri sürdüren bu denenmiş ve gerçek ilaçları takdir edeceklerdir.

Otlar ve diğer doğal malzemelerle çalışırken, tarif talimatlarına çok dikkat etmeniz önemlidir. Daha fazlası her zaman daha iyi değildir - sıcak yağ infüzyonunda 5 çay kaşığı bitki mutlaka 2 çay kaşığından daha iyi çalışmaz ve aslında cildinize zararlı olabilir. Unutmayın, her tarifte istenen oranlar en iyi etkinlik için zaman içinde test edilmiştir, bu nedenle tarifleri belirtilen şekilde hazırlayın. Ek olarak, tarifleri belirtilen şekilde kullanın - harici olarak uygulandığında etkili olan bir çare, dahili olarak alındığında toksik olabilir.

Ekipman Bu

tarifler, yalnızca mutfağınızda genellikle bulunabilen yaygın mutfak gereçlerini gerektirir. İşte ihtiyacınız olacak temel ekipmanların bir listesi:

Paslanmaz çelik, emaye veya cam tencere veya tencere

Tahta kaşık

İkili ısıtıcı

Tülbent, süzgeç ve/veya pres

Kapaklı metal olmayan kaplar

Kapaklı çeşitli boyutlarda şişeler

Machine Translated by Google

Tanımlar ve Teknikler

Başlamadan önce, işinize yarayacak bazı tanımlar ve talimatlar burada.

kremler Bitkisel kremlerin yapımı kolaydır. Eczanede hipoalerjenik bir krem bazı satın alın. Bunu bir çift kazanın üstüne koyun ve seçilen bitkilerle birlikte kaynar suda 2 saat ısıtın. (Aksi belirtilmedikçe, 10 ons krema bazı için yaklaşık 1 ons kuru bitki veya 2½ ons taze ot kullanın.) Ateşten alın, tülbentten geçirin ve kavanozlara doldurun. Sıkıca kapatın ve serin, karanlık bir yerde saklayın.

kaynatma. Kaynatma terimi, kökler veya kabuk gibi sert bitki materyallerinden ekstraksiyon yöntemini ifade eder. Bir kaynatma yapmak için otları ve soğuk suyu bir tencerede birleştirin. (Aksi belirtilmedikçe, 2 bardak suya yaklaşık 1 ons kuru bitki veya 2 ons taze bitki kullanın.) Kaynatın ve 20 ila 40 dakika (veya sıvı yaklaşık üçte bir oranında azalana kadar) hafifçe pişirin. . Ardından sıvıyı bir kaba süzün ve üzerini kapatın. Serin bir yerde saklayın veya buzdolabında saklayın. Kaynatmalar taze yapıldığında en iyisidir.

infüzyonlar. Taze veya kuru otlarla infüzyon yapmak şuna benzer:
çay yapmak - otlar sıvıya batırılır ve sonra süzülür.
(Aksi belirtilmediği sürece, bir bardak su için 1 çorba kaşığı taze ot veya 2 çay kaşığı kuru ot kullanın.) Soğuk bir infüzyon yapmak için, otları kapalı bir kapta gece boyunca soğuk suda bekletin. Sıcak bir infüzyon için , otları üstü kapalı bir kapta kaynayan sıcak suda 10 dakika demleyin.

Soğuk yağ infüzyonu yapmak için taze otları bir kavanoza koyun ve üzerlerini tamamen kaplayacak kadar ayçiçek yağı ekleyin. Kavanozun üzerine metal olmayan bir kapak (veya kavanozun ağzına gerilmiş bir plastik sargı parçasının üzerine metal bir kapak) koyun ve güneşe koyun. 3 ila 4 hafta demlenmeye bırakın. Kavanozu her gün hafifçe sallayın. Otların tamamen yağa batırıldığından emin olun, aksi takdirde bozulabilirler. Süzün ve şişeleyin. Sıcak yağ infüzyonu için, taze otları ve ayçiçek yağını (veya başka bir doymamış yağı) bir çift kazanın üstünde birleştirin ve 2 saat kaynar su üzerinde ısıtın.

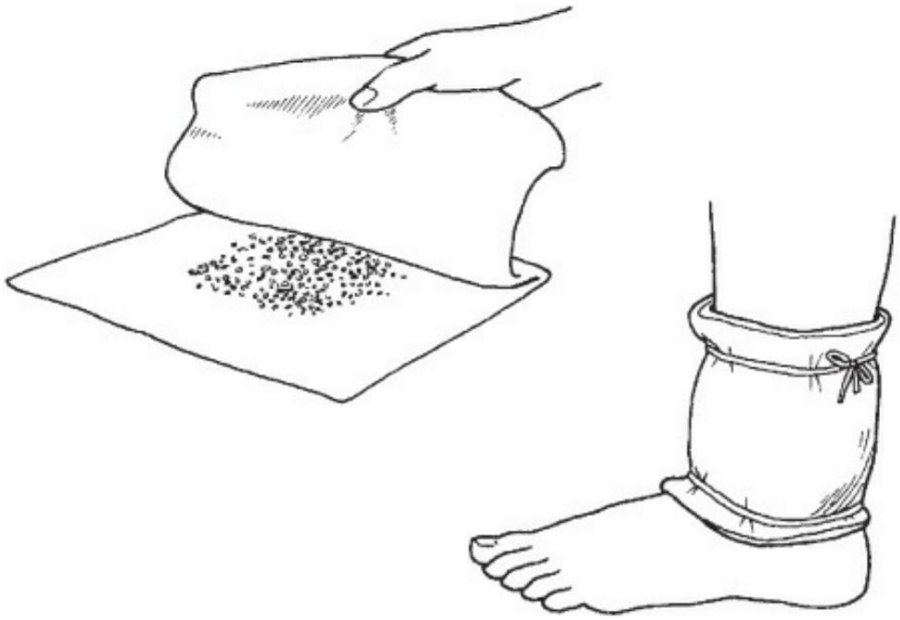
Machine Translated by Google

(Aksi belirtilmedikçe, 2 su bardağı ayçiçek yağına 1 su bardağı taze ot kullanın.) Yağın kaynamasına izin vermeyin. Demlenen sıvıyı bir tülbentten süzün ve sıkıca kapanan kapaklı şişelerde serin ve karanlık bir yerde saklayın.

Demlenmiş yağlar masaj, banyo, yemek pişirme veya yağ olarak kullanılabilir. merhem tabanı.

merhemler. Merhem yapmak için kokusuz petrol jölesini içinde eritin. bir çift kazanın üstü. Taze otları ekleyin ve 3 saat pişirin. (Aksi belirtilmedikçe, 2 bardak vazelin için 1½ bardak taze ot kullanın.) Bu uzun pişirme sırasında su kaynayıp kuruyabileceğinden tencerenin dibine dikkat edin. Ateşten alın, süzün ve kavanozlara dökün. Sıkıca kapatın ve serin, karanlık bir yerde saklayın. Bitkisel demlenmiş bir yağınız varsa, bir merhem yapmanın kısayolu, onu biraz ısıtılmış balmumu ile kalınlaştırmaktır.

Lapalar. Bir lapa yapmak için, öğütülmüş otları çift kat pamuk veya muslin pedin içine yerleştirin. Az miktarda su ile nemlendirin ve haricen uygulayın. Lapayı yerinde tutmak için bir çeşit kravat kullanın.



Gerektiğinde iki kat pamuk veya muslin pedi arasına öğütülmüş bitkilerden oluşan bir lapa bağlanabilir.

tentürler Tentürler, bitkilerin su ve votka veya cin (izopropil alkol veya ovma) gibi bir alkol karışımında demlenmesiyle yapılır.

Machine Translated by Google

alkol son derece zehirlidir - tentür yapımında kullanmayın). Alkol/su karışımı genellikle yüzde 25 alkole yüzde 75 su veya 1 ölçü alkole 3 ölçü su oranındadır. Bu oran, alkolde halihazırda bulunan suyu hesaba katmalıdır; örneğin, yalnızca yüzde 37,5 veya kabaca üçte biri alkol içeren bir şişe votka kullanıyorsanız, son bir orantı elde etmek için votkanın toplam hacminin üçte biri kadar su eklemeniz gerekir. Nihai karışımda 1 kısım alkol başına 3 kısım su.

Bitkileri ve alkol/su karışımını büyük bir kapta birleştirin. (Aksi belirtilmedikçe, 4 bardak su/alkol karışımı için 7 ons kuru bitki veya 21 ons taze bitki kullanın.) Otların tamamen sıvıya daldırıldığından emin olun, aksi takdirde bozulabilirler. Örtün ve ara sıra sallayarak 2 ila 3 hafta boyunca serin bir yerde saklayın. Ardından karışımı süzün (daha güçlü bir tentür için, otları sıkmak için bir şarap veya elma suyu presi kullanın) ve koyu renkli cam şişelerde saklayın. Tentürler iki yıla kadar devam edecektir.

Uyarı: Alkol içeriği nedeniyle tentürler hamile veya emziren kadınlar, çocuklar veya iyileşen alkolikler tarafından dahili olarak alınmamalıdır. Aşırı alınırsa tentürler toksik olabilir; çoğu ilaç sadece 1 veya 2 damla gerektirir. Doğru ve güvenli dozu araştırdığınızdan emin olun!

Machine Translated by Google

Sağlık ve Şifa için Tarifler

Doğal ve bitkisel şifa, genellikle geleneksel tıp olarak kabul ettiğimiz doktorlar, hastaneler ve farmasötik ilaçlar için popüler bir alternatif haline geldi. Bir zamanlar folklor olarak kabul edilen şifalı ilaçlar, içeriklerinin doğal iyileştirici özellikleri test edilip onaylandıkça tıp camiasında itibar kazandı.
İyileştirici özellikleri için şifalı otların ve doğal bileşenlerin artan kullanımı hakkında daha fazla bilgi için, homeopati ve doğal şifa hakkındaki büyük zenginliğe bakın.

Tarif Ölçümlerini Metrik'e Dönüştürme ABD ölçümlerini metriğe dönüştürmek için aşağıdaki formülleri kullanın. Dönüşümler kesin olmadığından, orijinal tarifle aynı oranları korumak için tüm malzemelerin ölçümlerini dönüştürmek önemlidir.

Ölçüm ne zaman

Given Is	Multiply It By	To Convert To
teaspoons	4.93	milliliters
tablespoons	14.79	milliliters
cups (liquid)	236.59	milliliters
cups (liquid)	.236	liters
cups (dry)	275.31	milliliters
cups (dry)	.275	liters
degrees Fahrenheit	fi/ª (temperature – 32)	degrees Celsius (Centigrade)

Kuru malzemeler için standart metrik ölçüler verilirken kütle birimi olarak, ABD ölçüleri hacim birimi olarak verilmiştir. Bu nedenle, kuru bileşenler için yukarıda listelenen dönüştürmeler, hacmin metrik eşdeğeri olarak verilmiştir.

Cilt Sorunları

Akne veya kırık cilt: Akne veya kırık cildi yatıştırmak ve pürüzsüzleştirmek için muz yaprakları ve nergis yapraklarından soğuk yağ infüzyonu yapın (bkz.

Machine Translated by Google

3. sayfadaki talimatlar) ve nemli bir pamuk top ile doğrudan yüzünüze uygulayın.

Siğiller: Siğilleri gidermek için taze sarımsak veya beyaz sarımsakla ovun. karahindiba saplarının lateksi (özü).

Egzama: Kuş otu ve viyola kullanarak bir krem yapın (3. sayfadaki talimatlara bakın). Doğrudan döküntüye uygulayın.

Böcek ısırıkları I: Kaşıntıyı hafifletmek için böcek ısırıklarına çok az miktarda fesleğen suyu (yerel bir doğal gıda mağazasında veya şifalı bitki dükkanında bulunabilir veya sipariş edilebilir) sürün.

Böcek ısırıkları II: 1 su bardağı taze fesleğen, ½ su bardağı taze kekik ve 1 bardak taze biberiye veya 2 bardak vazelin ile taze tuzlu (4. sayfadaki talimatlara bakın). Lokmaların üzerine yayın.
(Tarifi yarıya veya dörde bölerek daha az miktarlar yapılabilir.)

Varisli damarlar ve hemoroitler: Cadı fındığı kabuğu ve yapraklarının kaynatılmasından yapılan bu büzücü (yalnızca harici kullanım için) şişmiş dokuyu küçültür ve varisli damarları ve hemoroidleri rahatlatır. Cadı fındığı dalını ½ fincan elde edene kadar 2 inçlik parçalar halinde kesin. Parçaları 2 bardak suda 1 saat kaynatın. Elde edilen sıvıyı süzün ve 1½ bardak su ve 1½ bardak alkole ekleyin. Nemli pamuklu bir bezle doğrudan cildinize uygulayın veya bir sprey şişesini doldurup üzerine sıkın. Ekstra soğutma etkisi için buzdolabında saklayın. Bu kaynatma suyunun bir kısmını banyo suyunuza da serpebilirsiniz.

Saçkıran: Bu, büyükannemden kalma eski bir ilaçtır. Küçük bir bardağı sirke ile doldurun ve ardından 2 bakır kuruş ekleyin. Madeni paralar aşınmış ve yeşil olduğunda, onları çıkarın ve saçkırana sirke uygulayın.

Ağrı ve sızılar

Ağrıyan kaslar I: Adaçayı ve fesleğenden soğuk yağ infüzyonu yapın (3. sayfadaki talimatlara bakın) ve ağrıyan kaslara masaj yapın.

Machine Translated by Google

Ağrıyan kaslar II: Karakafes ve kekiğin sıcak yağ infüzyonu (sayfa 3'teki talimatlara bakın) ağrıyan kasları yatıştırır. 4 bardak yağda 5 büyük karakafes yaprağı ve 6 dal kekik kullanın. Çift kazanın üst kısmında 3 saat ısıtın.

Gergin şakaklar: 1½ bardak yağa 2 yemek kaşığı lavanta ve ½ bardak gül yaprağından sıcak yağ infüzyonu yapın (sayfa 3'teki talimatlara bakın).
Gergin şakaklara nazikçe masaj yapın.

Kesikler ve sıyrıklar: Hızlı iyileşme için bir krem karıştırın (bkz.
sayfa 3) aynısefa yapraklarını kullanarak ve doğrudan etkilenen bölgeye uygulayın.
Calendula kremini ilk yardım çantasında bulundurmak harikadır.

Çürükler ve burkulmalar I: Geçenlerde bir düşüşte ayak bileği kemiğimi yonttum. BEN
5 büyük karakafes yaprağını 2 yemek kaşığı su ile blenderda öğüterek lapa yaptı
ve karışımı çift kat bez beze koydu. Lapayı ağrıyan ayak bileğimin üzerine koydum ve
lapayı yerinde tutmak için o ayağın üzerine pamuklu bir çorap çektim. Lapa bütün gece üzerinde kaldı. Ağrıyı dindirmese de ayak bileğim ertesi gün zar zor morardı ve çok çabuk iyileşti.

Çürükler ve burkulmalar II: Karakafes merhemi yapın (talimatlara bakın)
4. sayfada). Doğrudan morarmış veya burkulmuş bölgeye uygulayın. Kesikleri iyileştirmek
için karakafes merhemi de kullanılabilir.

Uyarı

Karakafes, burkulmaların ve morlukların harici olarak iyileşmesine yardımcı olur, ancak asla dahili olarak alınmamalıdır; karaciğer hasarına neden olabilir.

Çiğ veya ağrıyan diş etleri: 1 bardak su ve 1 çay kaşığı biberiye, adaçayı ve nane kullanarak sıcak bir infüzyon yapın (sayfa 3'teki talimatlara bakın).
Süzmeden önce otların 30 dakika demlenmesine izin verin. Ağrıyan diş etlerini
hafifletmek için gargara olarak kullanın.

Diş ağrısı: Eşimin bir akşam dişi çok ağrıdı ve kırsal bir bölgede yaşadığımız için bütün dükkanlar kapandı. hatırladım benim

Machine Translated by Google

Anneannemiz dişimiz ağrıdığında diş etlerimize karanfil yağı sürerdi.
Ne yazık ki kocam için hiç karanfil yağım yoktu ama biraz karanfilim vardı.
Kendisini rahatsız eden azı dişinin üzerine bir karanfil yerleştirdi ve ağrıyı tamamen ortadan kaldırmasa da karanfil ısınarak şiddetli zonklamayı durdurmaya yardımcı oldu. Bir diş hekiminin bakımı yerine karanfil veya karanfil yağı kullanılmasını önermeme rağmen, diş hekimine ulaşana kadar bize kesinlikle yardımcı oldu.

Ağrılı ve iltihaplı ayaklar: Küçük bir plastik küvet veya büyük bir tencere kullanarak birkaç yemek kaşığı kekiği ılık suda demleyin. Ayaklarınızı demlenmiş karışıma batırın.

Bağışıklık Sisteminiz

ekinezya tentürü

Ekinezya, bağışıklık sistemini uyarmaya yardımcı olan güçlü bir bitkidir.
Sadece bir hastalığın yaklaştığını hissettiğinizde

kullanın. 3 adet büyük boy ekinezya kökü (mor koni çiçeği) 1 su

bardağı votka

½ su bardağı kaynamış su, soğutulmuş

Ekinezya kökü ve votkayı metal olmayan bir kapta birleştirin ve üzerini kapatın.

3 hafta demlenmeye bırakın. Sıvıyı süzün ve suyla karıştırın.
Karanlık bir cam şişede serin bir yerde saklayın.

Kullanımı: Kendinizi daha iyi hissedene kadar bu tentürden 3 damla dilinize günde birkaç kez damlatın.

Machine Translated by Google

Boğaz ağrısı ve soğuk algınlığı

EV YAPIMI PASTİLLER

Pastiller (pas-tee olarak telaffuz edilir) boğaz yatıştırıcıdır ve evde kolayca yapılabilir.

1½ su bardağı su

1 çay kaşığı kurutulmuş tazı yaprağı

J çay kaşığı kurutulmuş kekik

Bir tutam kuru ebegümeci çiçeği (ebegümeci yoksa gülhatmi veya misk ebegümeci

kullanabilirsiniz) 2 çay kaşığı kuru nane yaprağı 2¼ su

bardağı şeker ½ çay kaşığı krem tartar

Bir tencerede suyu kaynatın ve ardından ocaktan alın.
Yaban mersini, kekik, ebegümeci çiçeği ve naneyi ekleyip 1 saat demlenmeye bırakın. Ayrı bir tencereye süzün. Süzülmüş sıvıya şeker ve krem tartar ekleyin ve şeker eriyene kadar orta ateşte karıştırın. Ardından, karışım sert çatlama aşamasına (300°F) ulaşana kadar karıştırmadan pişirin. Yağlanmış bir tavaya dökün. Biraz soğuduğunda,

Machine Translated by Google

parçalara ayırın. Tamamen sertleştiğinde daha küçük parçalara ayırın.

Limon aroması için 1 çay kaşığı kuru tazı, bir tutam ebegümeci, 2 yemek kaşığı taze melisa, ½ çay kaşığı limon kekiği, 2 çay kaşığı kuru nane ve birkaç damla limon yağını karıştırın. Yukarıda belirtilen şekilde ilerleyin.

BOĞAZI YATIŞTIRMAK İÇİN ŞURUP

1½ su bardağı

su 1 çorba kaşığı çördük otu (bitkinin çiçekli kısımları en iyisidir) ½

çay kaşığı melek otu ½

çay kaşığı ebegümeci

1 su bardağı

kuşburnu ½

su bardağı bal Bir benmarinin üst kısmında su, çördük otu, melek otu, ebegümeci ve kuşburnunu birleştirin . Yaklaşık 20 dakika veya kalçalar yumuşayana kadar kaynar suda ısıtın. Bir süzgeçten geçirin ve süzülmüş sıvıya bal ekleyin. Kapalı bir kapta buzdolabında saklayın.

BOĞAZI YATIŞTIRMAK İÇİN GARGAJ

Boğazınız kaşındığında bu gargarayı kullanın. ½ çay

kaşığı rendelenmiş sarımsak veya rendelenmiş yaban

turpu 1 bardak ılık

su 2 yemek kaşığı bal

Malzemeleri karıştırın ve gargara yapın. Yutmayınız!

Daha basit bir tarif için büyükannem bir kaba ½ çay kaşığı tuz ekledi. bir bardak ılık su ve bunu gargara olarak kullandı.

Machine Translated by Google

HASTALIKLARI YATIŞTIRMAK İÇİN ŞALGAM VE BAL ŞURUBU

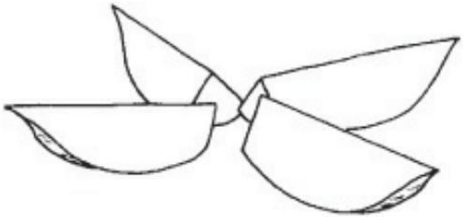
BOĞAZ

Kaşıntılı bir boğaz için başka bir eski tarif, bu eski şalgam ve bal ilacıdır.

1 orta boy şalgam (kış şalgamı da denir)

Bal

Rutabaga'yı yıkayın ve soyun. Düşmeden oturabilmesi için düz hale getirmek için alttan düz bir şekilde dilimleyin. Daha sonra şalgamı dört eşit parçaya kesin.



Şalgamı alttan dilimleyin ve ardından dört eşit dilime bölün.

Her dilimin kesik kenarlarını bol miktarda balla yayın ve ardından tekrar bir araya getirerek şalgamınızı yeniden oluşturun. Suyunu toplamak için bir kaseye koyun. Kasenin üzerini kapatın ve 24 saat veya kasede yeterli miktarda sıvı topladığınızı görene kadar bekletin. Sıvıyı buzdolabında saklayın ve cızırtılı bir boğazı yatıştırmak için için.

GÖĞÜS İÇİN ESKİ MODEL HARDAL ALÇISI

öksürük

İşte göğüs öksürüğü için eski bir ilaç. Penisilin ve diğer antibiyotikler geniş çapta bulunmadan önce, pnömoni sert kış aylarında ciddi bir tehdit oluşturuyordu. Annem yıllık zatürree nöbetleri sırasında bu hardal sıvasını kullandığını hatırlıyor. ¼ bardak kuru hardal ¼ bardak

un 3 yemek kaşığı

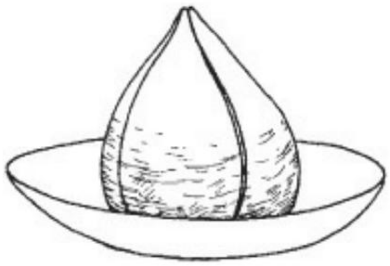
pekmez

Yumuşatılmış domuz yağı

veya koyu krema

Machine Translated by Google

Kuru hardalı unla karıştırın ve ardından pekmezi ekleyin. Eklemek uygulanabilir bir merhem yapmak için yeterince yumuşatılmış domuz yağı veya kalın krema. Hasta kişinin boğazını ve üst göğsünü ılık suya batırılmış ve sıkılmış bir bez parçasıyla örtün. Hardallı sıvayı pazen bezinin üzerine boğaz ve göğse sürün. 15 dakika veya cilt kızarmaya başlayana kadar bekletin.



Şalgamı yeniden şekillendirin ve suyunu tutması için bir kaseye koyun.

Dikkat: Bu sıva cildi gerçekten ısıtabilir, bu yüzden izleyin dikkatlice. Tahriş gelişirse kullanmayınız.

GÖĞÜS SOĞUKLUĞU İÇİN GÖĞÜS OVASI

Bunlar, başarılı bir şekilde kullandığımız iki iyi göğüs masajıdır.

Fesleğen ve Anason Göğüs Ovması

½ su bardağı fesleğen

¼ su bardağı anason veya çördük otu 2

su bardağı sıvı yağ

Nane ve Kekik Göğüs Ovması ½

fincan nane ½

fincan kekik 2

fincan sıvı

yağ Bitkileri ve yağı kullanarak sıcak bir infüzyon yapın. Göğüs içine masaj yapın alan.

Uyarı: Hamilelik sırasında Fesleğen ve Anason Göğüs Ovması kullanmayın. Güçlü fesleğen uygulamaları rahim üzerinde uyarıcı bir etkiye sahip olabilir.

Machine Translated by Google

SARIMSAK

Soğuk algınlığı hissettiğinizde, günde iki kez bir diş sarımsak çiğneyin.
gün. Sarımsağın birçok tıbbi özelliği vardır ve bir antiseptiktir. Onu harika bir
bitki olarak görüyoruz. Ancak tek başına yenen taze sarımsak, çok miktarda tüketilirse
mideyi tahriş edebilir. Bunu aşmak için bir diş sarımsağı doğrayın ve güzel bir yeşil
salatanın üzerine serpin.

Şifalı Bitki Çayları

Avrupa'da bitki çaylarına halk arasında tisanlar denir. Bu terim, hastalara verilen
sulu bir arpa çayını ifade eden Latince ptisana'dan gelir. Bugün "tisane", herhangi bir
şifalı veya lezzetli bitki çayı anlamına gelebilir. Tisanlar sıcak infüzyon şeklinde yapılır.
Suyunuzu kaynatın ve ardından ocaktan alın. Otlar eklendikten sonra çayı
kaynatmayın!

Sıcak suyu bitkilerin üzerine dökün ve üzerini kapatın. Çayınızın ne kadar sert
olmasını istediğinize bağlı olarak 5 ila 15 dakika demlenmeye bırakın. Süzün ve tadını
çıkarın.

Bunlar yıllardır kullandığımız çaylar için bazı tarifler. Deneriz
taze malzemeler kullanın. Bununla birlikte, her zaman taze otlar yerine kurutulmuş
otlar kullanabilirsiniz - tarifte belirtilen 2 kısım taze ot yerine 1 kısım kuru ot kullanın.

KADIN ÇAYI

Bu çay adet sırasında harika bir gevşetici görevi görür. 1 çay kaşığı taze
fesleğen 1 çay kaşığı taze ahududu
yaprağı 1½ su bardağı su

BAŞ AĞRISI ÇAYI

Bu, gerilim tipi baş ağrısı için iyi bir çaredir. 2 çay kaşığı
taze kedi nanesi

Machine Translated by Google

1½ bardak su

RAHATLATICI ÇAY

Papatya iyi bilinen bir gevşeticidir - bu çayı stresli bir günün ardından için. gün veya yatmaya hazırlanırken. 2 çay

kaşığı taze papatya 1½ su bardağı

su

GASTROİNTİNAL RAHATÇA ÇAYI

Rezene ve anason, şişkinliği gidermek için çalışacaktır. 1 çay

kaşığı rezene 1 çay

kaşığı anason 1½ su

bardağı su

SİNDİRİM ÇAYI

Bu çay sindirim problemlerini hafifletmeye

yardımcı olacaktır. 1 çay

kaşığı taze nane 1 çay kaşığı

taze balsam 1½ su bardağı su

HERŞEYİ İYİLEŞTİREN ÇAY

Bu benim tüm zamanların en sevdiğim çayı. Hemen hemen her sağlık sorunu için kullandım.

1 yemek kaşığı taze melisa 1 yemek

kaşığı taze nane 2 çay kaşığı

papatya

Machine Translated by Google

2 çay kaşığı kıyılmış kuşburnu
2½ su bardağı su

Machine Translated by Google

Doğal Güzellik için Tarifler

Kendinize ve vücudunuza doğal bir şekilde bakmak istiyorsanız, mevcut en saf ilaçlardan bazıları için şifalı bitkilere ve diğer doğal bileşenlere bakın. Bunlar ailemin yaptığı ve nesiller boyu kullandığı tarifler.

Cilt Sorunları için Çözümler

Kuru veya pürüzlü cilt: Cildinizi yumuşatmak için cilt kremlerine hodan suyu (yerel bir doğal gıda mağazasında veya şifalı bitki dükkanında bulunabilir veya buradan sipariş edilebilir) ekleyin. Aynısefa yaprakları, papatya çiçekleri, gül yaprakları ve mürver çiçekleri kullanarak da bir krem yapabilirsiniz (3. sayfadaki talimatlara bakın).

Tonlayıcı yüz maskesi: Cildin tonlanmasına yardımcı olan harika bir yüz maskesi yapmak için 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 1 yumurta beyazı (dövülmemiş) ve 1 yemek kaşığı balı birleştirin. Ellerinizle bu üç malzemeyi küçük bir kapta karıştırın ve ardından karışımı doğrudan yüzünüze uygulayın.

Yüz temizleyici: Büyük gözeneklerin küçülmesine yardımcı olmak için yüze ayran veya yoğurt uygulayın ve 15 ila 20 dakika bekletin. Aynı etki için 1 çorba kaşığı taze biberiyeyi çok sıcak su dolu bir tencerede demleyip yüzünüze hafifçe buhar uygulayabilirsiniz.

Yağlı cilt: ½ bardak elma suyu ile 2 çay kaşığı cadı fındığını karıştırın. Nemli bir pamuk top ile doğrudan yüzünüze uygulayın (veya

Machine Translated by Google

sprey şişesi ve yüzünüze püskürtün).

Kırışıklıklar: Adaçayının kırışıklıklarla savaşmaya yardımcı olduğu uzun zamandır bilinmektedir. 2 ölçü su için 1 ölçü adaçayı kullanarak soğuk bir infüzyon yapın (3. sayfadaki talimatlara bakın). Çok yumuşak bir pamuk parçasıyla uygulayın (veya bir sprey şişesine koyun ve püskürtün).

Yorgun gözler: Salatalık dilimlerini veya kullanılmış siyah çay poşetlerini gözlerinizin üzerine yerleştirin. onları tazelemek için gözler. 5 ila 10 dakika beklemeye bırakın.

Lekeli eller: Lekeleri limon suyu (taze veya şişelenmiş) veya sirke ile çıkarın.

Kuru dirsekler: Kuru dirsekleri yumuşatmak için soğuk yağ infüzyonu ile ovun (sayfa 3'teki talimatlara bakın) aynısefa yaprakları.

Nasır: Kaba nasırları gidermek için tuzla ovun.

Ev yapımı Gül Suyu

Gül yapraklarından soğuk bir infüzyon yaparak ev yapımı gül suyu yapabilirsiniz, bu yüze güzelce sürülür. 1 bardak doğranmış taze gül yapraklarını 2 bardak soğuk suya koyun ve iyice karıştırın. Bir gece bekletin, örtün ve sonra süzün. Yüzünüze uygulamak için gül suyuyla nemlendirilmiş bir pamuk top kullanın veya küçük bir sprey şişesini doldurup yüzünüze püskürtün.

Bitkisel Sabun

Sıcak infüzyonlardan sabun yapmak için çok çeşitli otlar kullanabilirsiniz. Hangi bitkilerin arzu ettiğiniz nitelikleri sağladığını bulmak için bir şifalı bitki referansına bakın veya yerel bir şifalı bitki dükkanına danışın ve ardından en sevdiğiniz kombinasyonları bulmak için karıştırın ve eşleştirin. Bitkisel sabunlar harika hediyelerdir: Onları ağa sarın ve şenlikli bir fiyonkla bağlayın.

Machine Translated by Google

TEMEL SABUN TARİFİ

⅓ su bardağı kaynar su 2

yemek kaşığı doğranmış papatya çiçeği 1 yemek kaşığı

aynısefa yaprağı ½ çay kaşığı kıyılmış

adaçayı 2 bar gliserin veya

kokusuz, kokusuz sabun, rendelenmiş Kaynar suyu papatya çiçekleri,

aynısefa yaprakları ve adaçayının üzerine dökün. Gece boyunca demlenmeye bırakın. Ardından, berrak bir sabun istiyorsanız, bitkileri sıcak demlenmiş sıvıdan süzün. Bitkileri sabunda bırakmayı da tercih edebilirsiniz — bitkileri sabuna karıştırmak harika bir dekoratif etki yaratabilir. Rendelenmiş sabunu ve bitkisel infüzyonu bir çift kazanın üstüne yerleştirin. İyice karışana kadar kaynar su üzerinde ısıtın. Sabunu tutana kadar soğumaya bırakın ve ardından karışımı oval veya top gibi küçük şekiller haline getirin. Çerez sayfalarına yerleştirin ve 2 hafta kurumaya bırakın.

Yağlı ciltler için: 1 çay kaşığı biberiye ve 1 yemek kaşığı
sıcak infüzyondan önce bitki karışımına mısır unu.

Saç Bakımı

Kepek: Eşit miktarda sirke ve suyu karıştırın ve son olarak kullanın.
saç durulama İçeride bırakın — durulamayı yıkamanıza gerek yoktur.

Hazırlama: 1 çay kaşığı biberiye ve papatyayı ¼ fincan sıcak suda demleyin. Demlenen sıvıyı süzün ve 1 yemek kaşığı sirke ve 1 çırpılmış yumurta ekleyin. Karışımı yeni şampuanlanmış saça masaj yapın ve 3 ila 10 dakika bekletin. Ilık suyla durulayın
su.

Yağlı saç: Fazla yağı almak için biraz yulaf ezmesi serpin veya
mısır unu ve sonra fırçalayın.

Kuru saç: Saçınıza ılık (sıcak değil!) doymamış yağ uygulayın. Plastikle örtün ve ardından plastiği yumuşak bir havluyla örtün. ½ saat ila 2 saat bekletin ve ardından şampuanlayın. Bitkisel yağları da kullanabilirsiniz.

Machine Translated by Google

saçın. Adaçayı ve biberiye koyu saçlar için iyi seçimlerdir; sarı saçlar için papatya.

Saç durulama: ½ bardak sirke ve 1 bardak suyu birleştirin ve saçınıza getirin. kaynatın. Ateşten alın ve 2 yemek kaşığı biberiye ve 1 poşet çay (koyu saçlar için siyah çay ve açık saçlar için papatya) ekleyin. Gece boyunca demlenmeye bırakın, süzün ve demlenmiş karışımı son durulama olarak kullanın.

Bitki Banyoları

Kendinizi rahatlatıcı bir bitki banyosuyla şımartın - bildiğim en iyi her derde deva ilaçlardan biri. Banyo suyunuza soğuk demlenmiş bitkisel yağ ekleyin veya pamuklu/tülbent poşeti veya geri dönüştürülmüş naylon çorabı kuru veya taze bitkilerle doldurup banyo suyunda dev bir çay poşeti gibi demlenmesini sağlayabilirsiniz. Banyo suyunu yumuşatmak için J fincan kabartma tozu ekleyin.

Yatıştırıcı banyo: Taze papatya, nergis, gül yaprakları, kedi nanesi ve cadı fındığını karıştırın ve banyo suyunuza ekleyin. Veya bu bitkilerden az miktarda soğuk yağ infüzyonu ekleyebilirsiniz.

Cilt tonlama banyosu: Cildinize ¼ bardak süt tozu veya ½ bardak süt ekleyin. Cildinizi yumuşatmak için banyo suyunuz. (Kleopatra aslında seyreltilmemiş sütte yıkanırdı.) Cildiniz yağlıysa, bir poşet içinde öğütülmüş yulaf ezmesi ekleyin.

Uyarı: Bu karışımlar kaygan bir küvet yapabilir.

Banyo sonrası losyon: Soğuk bir infüzyon yapın (3. sayfadaki talimatlara bakın) yaprakları ve nergis çiçekleri kümesi. 1 ölçek gül yaprağı başına 1 yemek kaşığı nergis çiçeği ile birlikte 2 ölçü suya 1 ölçü gül yaprağı ekleyin. Bir gece bekletin ve süzün. Çok yumuşak bir pamuk parçasıyla uygulayın (veya bir sprey şişesine koyun ve püskürtün).

Ayak banyosu: 1 çorba kaşığı karakafes, 2 çay kaşığı nane, 2 çay kaşığı biberiye, 2 çay kaşığı aynısefa çiçeği, 1 çay kaşığı kekik ve 1 çay kaşığı adaçayı ile ıslatılmış 12 bardak ılık suda yorgun veya ağrıyan ayaklarınızı ıslatın. yemek kaşığı Epsom tuzları. Tüm bu bitkileri aynı anda kullanmanıza gerek yok - favori bir kombinasyon bulana kadar onları değiştirin.

Machine Translated by Google

Sağlıklı ve Şifalı Yemek Tarifleri

Sağlıklı ve şifalı yiyecekler yemek, kendinize bakmanın önemli bir parçasıdır. Bu geleneksel aile tarifleri, hasta olduğunuzda yemek için şifalı çorbalardan, işlenmiş, ağartılmış beyaz un gerektiren tariflerde ikame olarak kullanabileceğiniz sağlıklı sebze unlarına kadar uzanır. Tarifleri kendi damak zevkinize göre uyarlayın ve tadını çıkarın!

şifalı çorbalar

BİTKİSEL SUYU

Bu bitkisel karışım, tüm zamanlar boyunca harika bir beslenme kaynağıdır. hastalık türleri. Sıcak bir çorbanın ılık buharı boğaz ağrısını ve ciğerleri yatıştırır ve berrak sıvının sindirimi kolaydır.

4 su bardağı

su 1 yemek kaşığı taze fesleğen

yaprağı 1 yemek kaşığı taze frenk

maydanozu yaprağı 1 yemek kaşığı

taze maydanoz sapı 1 yemek kaşığı

taze ıspanak yaprağı 1 yemek kaşığı

taze tarhun yaprağı 1 yemek kaşığı taze

su teresi yaprağı Orta boy bir tencerede suyu kaynatın . Otları ekleyin, örtün ve 10 dakika pişirin. Ateşten alın ve süzün. Sıcak servis yapın.

Bitkisel Nemlendirici

Bir hasta odasına bitki sisi ile hoş kokulu nem katabilirsiniz.
Çok fazla bitki kullanmadığınızdan emin olun, aksi takdirde dumanlar aşırı güçlü olabilir. Soğuk buharlı nemlendirici için 10 bardak suda yaklaşık 1 yemek kaşığı fesleğen ve 2 çay kaşığı kekik kullanıyorum.

Machine Translated by Google

VİTAMİN ÇORBASI

En sevdiğimiz vitamin zengini çorbamız kış aylarında harikadır. Güveç tencerenizi düşük seviyeye getirirseniz, bu çorbayı neredeyse tüm gün kaynatabilirsiniz. En sevdiğiniz tatları bulana kadar farklı bitki kombinasyonlarını deneyin. 1 su bardağı

kuru fasulye, herhangi bir çeşit ⅓ su

bardağı kuru bezelye

2 su bardağı havuç,

doğranmış 2 su bardağı patates, soyulmuş

ve doğranmış 2 su bardağı

yaban havucu, doğranmış 1 su bardağı

şalgam, doğranmış 1 orta boy soğan,

doğranmış 2 çay kaşığı kurutulmuş yaz

kokulu ½ çay kaşığı kuru kekik

½ su bardağı taze veya dondurulmuş maydanoz,

doğranmış 2 su bardağı pişmiş tavuk

(isteğe bağlı) 1 su bardağı rendelenmiş kabak veya balkabağı (isteğe bağlı)

Kuru fasulye ve bezelyeleri 8 saat (ya da bir gece) soğuk suda bekletin.

Crockpot'u üçte bir oranında suyla doldurun. havuç, patates ekleyin, yaban havucu, rutabaga, soğan, fasulye ve bezelye. (Bunları dahil etmeye karar verirseniz, pişmiş tavuğu ve balkabağı veya kabağı da ekleyin.) 3 saat veya sebzeler neredeyse yumuşayana kadar kaynamaya bırakın.

Baharatları, kekik ve maydanozu ekleyin. Başka bir kaynamaya bırakın 1 ila 2 dakika veya sebzeler tamamen yumuşayana kadar. Sıcak servis yapın.

sağlıklı et suyu

4 su bardağı su

1 yemek kaşığı kuzukulağı, doğranmış

1 yemek kaşığı marul, doğranmış 1

yemek kaşığı frenk maydanozu, doğranmış

Machine Translated by Google

½ bardak havuç, kibrit çöpü şeklinde

kesilmiş ¼ bardak kereviz, kibrit çöpü

şeklinde kesilmiş 1 yemek kaşığı yeşil soğan üstleri,

ince doğranmış Orta boy bir tencerede suyu kaynatın. Kuzukulağı ekleyin, marul ve frenk maydanozu yapraklarını ekleyip yumuşayana kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Ateşten alın, örtün ve 15 dakika bekletin. Karışımı tülbent kaplı bir süzgeçten geçirin. Ateşe geri dönün, havuç ve kereviz ekleyin ve sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Üzerine yeşil soğan ekleyin, 1 dakika daha pişirin ve ardından ocaktan alın. Sıcak servis yapın.

sebze bulyon

Bu çorba kendi başına lezzetlidir ve diğer yemekler için de harika bir temel oluşturur.

3 diş sarımsak

4 orta boy kuru soğan

4 sap kereviz

6 havuç

6 ıspanak yaprağı

4 domates

2 yemek kaşığı maydanoz

1 çay kaşığı kekik 2

çay kaşığı yaz tuzu Geniş bir

tencereye su doldurun. Tüm malzemeleri ekleyin ve sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Gerilmek. (Tavuklarımız ortaya çıkan sebze posasını yemekten çok mutlu olurlar.) Dilerseniz kalın ve lezzetli bir ev yapımı çorba için et suyuna biraz erişte veya pirinç ekleyebilirsiniz. Kalan sebze suyunu dondurabilirsiniz.

Sirke Tonikleri

Machine Translated by Google

ELMA TONİĞİ

Elma şarabı toniği popüler, sağlıklı bir içecektir. Hazımsızlığı ve sabah bulantısını hafifletebilir, artrit ve sinüzitten kaynaklanan ağrıyı hafifletebilir ve yüksek kan alkalinitesini (genellikle kronik yorgunluk sendromu ile ilişkilendirilir) azaltabilir. 1 büyük bardak

su 1 tatlı kaşığı elma

sirkesi 1 tatlı kaşığı bal

Malzemeleri iyice

karıştırıp için. Maden suyu yerine kullanabilirsiniz veya su için tonik.

AHUDUDU YAZ TONİĞİ

Bu, çiftlikte zor bir günün ardından iyi giden eski bir aile tarifi. ½ su bardağı şeker veya bal 5 su

bardağı elma sirkesi 3 su

bardağı taze ahududu

Şekeri veya balı sirkede iyice

eriyene kadar ısıtın.

Ateşten alın, soğumaya bırakın ve büyük bir güveç veya cam kavanoza koyun. Taze ahududuları ekleyin ve üzerini kapatın. Çileklerin tamamen kaplandığından emin olun. Her gün hafifçe karıştırarak veya çalkalayarak 1 hafta bekletin.
Sonra süzün ve şişeleyin.

Kullanımı: 1 bardak suya 2 yemek kaşığı ekleyin. İyice karıştırın ve için. Daha istenirse şeker veya bal eklenebilir. Su yerine maden suyu veya tonik kullanabilirsiniz.

Yoğurtla Şifa

Yoğurt yüzyıllardır doktorlar tarafından bağırsak iltihaplarını hafifletmek için kullanılmıştır. Ayrıca tariflerinizdeki yağ ve kalorileri azaltmak için yoğurdu krem peynir yerine kullanabilirsiniz.

Machine Translated by Google

YOĞURT PEYNİRİ

2 su bardağı sade, yağsız (veya az yağlı) yoğurt
Frenk soğanı veya diğer tercih edilen otlar

Bir kasenin üst kısmına bir tülbent sabitleyin. tahta kaşık koydum ve ardından tülbentin köşelerini kaşığın ortasına bağlayın, böylece bez bir cep gibi kasenin üzerinde asılı kalır. Yoğurdu tülbentin üzerine dökün ve gece boyunca süzülmesine izin verin. Ertesi gün, krem peynirle aynı kıvamda yoğurt peyniriniz olmalıdır. Tatmak için otlar ekleyin (benim için yaklaşık 2½ yemek kaşığı), iyice karıştırın ve buzdolabında saklayın.

Ev Yapımı Meyve veya Sebze Unu

Bu sağlıklı un, kurutulmuş hemen hemen her meyve veya sebzeden yapılabilir. Sebzeleri dilimleyin ve buharda pişirin ve ardından en düşük sıcaklığa ayarlanmış bir fırında kurutun. Herhangi bir tarifte eşit miktarda işlenmiş beyaz un yerine bu unların ½ fincanını kullanmayı deneyin. İşte yaptığımız unlar için bazı yönergeler.

Domatesler: Domatesleri yaklaşık ¼ inç kalınlığında dilimleyin ve 2 dakika buharda pişirin. Dilimleri çerez kağıtlarına yerleştirin ve fırında 8 ila 12 saat kurutun. Dilimler kuruduğunda, bir karıştırıcıda öğütün.

Havuç: Havuçları yaklaşık ¼ inç kalınlığında dilimleyin ve 4 dakika buharda pişirin. Dilimleri çerez sayfalarına yerleştirin ve 7 ila 10 saat kurutun. Öğütmek.

Ispanak/pazı/yeşillikler: Her bir yaprağın sert orta damarını çıkarın. Yaprakları 2 dakika buharlayın. Yaprakları çerez kağıtlarına yerleştirin ve 5 ila 7 saat kurutun. Öğütmek.

Tatlı patates: Tatlı patatesleri yaklaşık ¼ inç kalınlığında dilimleyin ve 10 dakika buharda pişirin. Dilimleri çerez sayfalarına yerleştirin ve 8 ila 10 saat kurutun. Öğütmek.

Elmalar: Elmaları soyun, çekirdeklerini çıkarın ve yaklaşık ¼ inç kalınlığında dilimleyin. Dilimleri 3 dakika buharda pişirin. Çerez tabakalarındaki dilimleri fırında 6 ila 10 saat kurutun. Öğütmek.

Machine Translated by Google

Armutlar: Armutları soyun, çekirdeklerini çıkarın ve yaklaşık ¼ inç kalınlığında dilimleyin ve 2 dakika buharda pişirin. Dilimleri çerez sayfalarına yerleştirin ve 5 ila 9 saat kurutun.
Öğütmek.

Machine Translated by Google

Doğal ve Şifalı Kokular İçin Tarifler

Aromalar yüzyıllardır şifacılıkta kullanılmaktadır. Güzel kokulu bitkilerle kokulandırılmış masaj yağları, bitkisel kremler ve losyonlar çok popülerdir.

Güveç Tarifleri

Bir odayı çeşitli kokularla doldurmak için kokulu bitkileri ve çiçekleri suda (ocak brülörünüzdeki bir tencerede veya bir mumun üzerinde asılı bir kapta) kaynatın. Çeyrek ile bir buçuk arasında tutmak için kaynatma kabındaki suyu gerektiği gibi değiştirin. Odun sobanız varsa, gerçekten çok şanslısınız, çünkü bitkilerinizi ve baharatlarınızı yarıya kadar su dolu bir tencereye koyup bütün gün kaynamaya bırakabilirsiniz.

Rahatlatıcı koku: Lavanta

Uyarıcı koku: Biberiye, adaçayı ve fesleğen

Ferahlatıcı koku: Limon otu, limonun herhangi bir kombinasyonunu kullanın kekik, limon mineçiçeği, limon nane ve limon fesleğen

Tatil kokusu: 2 adet 2 inçlik tarçın kabuğu, 8 karanfil, ½ portakal yuvarlak dilimlenmiş, 1 yemek kaşığı çam iğnesi

Aromatik Poşetler

Elektrikli süpürgelerin ve çamaşır makinelerinin ortaya çıkmasından önce, evler doğal olarak birçok farklı aromayı barındırıyordu. Potpuri genellikle kapalı bir alanın bayat havasını "tazelemeye" yardımcı olmak için çeşitli şekillerde kullanılırdı. Bir odayı taze tutmak için, güzel kokulu otlar halıların ve koltuk minderlerinin altına gizlenirdi. Bu amaçla yaygın olarak lavanta ve kokulu sardunya yaprakları ile hoş bir vanilya kokusuna sahip olan tatlı ağaç kabuğu kullanılmıştır. Yine de potpurinin harika aromasını yayabilirsiniz: Otları bir poşette toplayın ve evin her yerine koyun. Poşetleri dolaplara ve banyolara asın ve yastıkların veya şiltelerin altına sokun - neredeyse istediğiniz her yere! Yapabilirsin

Machine Translated by Google

büyük büyükbabalarımızın ellerinde bulunan geleneksel çuval bezi veya muslinden poşetler (bu malzeme yulaf ve un tutmak için kullanılan torbalardan geliyordu) veya daha dekoratif bir malzeme deneyin. Poşetler harika hediyeler olur!

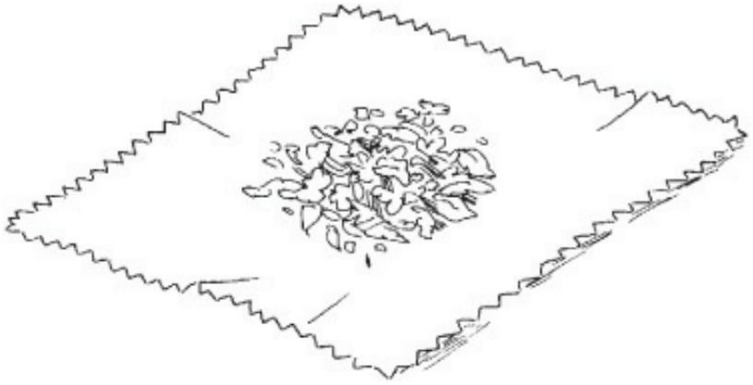
Asılı Poşet

Aşağıdakilerden herhangi birinin veya tümünün eşit parçaları:

Sedir yongaları, artemisia, fesleğen, bergamot, lavanta, melisa, nane ve solucan otu 3 inç

x 3 inç ölçülerinde 1 kare malzeme 1 uzunlukta ip veya şerit

Sedir yongalarını ve bitkisel malzemeleri karıştırın. Otların sağlıklı bir kısmını kumaş karenin ortasına yerleştirin.



Otların etrafındaki köşeleri yukarı çekin ve bir parça ip veya kurdele ile bağlayın. Sıkıca bağladığınızdan emin olun!

Asmak için bir halka yapmak için yeterli ip veya şerit bırakın veya yeni bir parça kullanın.

Machine Translated by Google

TATLI GECE SACHESİ

Poşetler genellikle gece havasını tatlandırmak için yastıklara yerleştirilirdi ve gevşemeye neden olur.

2 kısım şerbetçiotu çiçeği ½

kısım tatlı orman çiçekleri 1 kısım

manto yaprakları ve çiçekleri 4 kısım gül

yaprakları ½ kısım

lavanta 2 adet 4 inç

x 4 inç ölçülerinde kareler Bitkisel malzemeleri karıştırın .

Malzeme karelerini üst üste yerleştirerek ve çevresini dikerek birlikte dikin. Bir köşede 1 inçlik bir açıklık bırakın. Poşeti ters çevirin ve bitkisel potpuri ile doldurun.
Ardından deliği dikin.

Poşeti yastığınızla yastık kılıfınız arasına yerleştirin.

Poşet cebiniz olarak bir parça geri dönüştürülmüş naylon çorap kullanarak dikiş kısmından tamamen kaçınabilirsiniz. Çorabı bitkisel potpuri ile doldurun. Naylondaki düğümü sıkıca bağladığınızdan emin olun, aksi takdirde her yerde bitkilerle karşılaşacaksınız!

Machine Translated by Google

Evde Bakım ve Bakım Tarifleri

Bu, ev eşyalarımızın bakımı için kullandığımız bazı geleneksel aile tariflerinden bir örnektir. Herhangi bir malzemenin çok fazla veya çok az olması tarifi etkisiz hale getirebileceğinden, tarifte belirtilen oranları kullandığınızdan emin olun.

AHŞAP KREMİ

Bu cilayı önce mobilyalarınızın küçük bir noktasında denemeniz iyi bir fikirdir. Efekti beğenip beğenmediğinizi

belirlemek için. 2 yemek

kaşığı sirke 1 yemek kaşığı limon veya

zeytinyağı 1½ su

bardağı su Malzemeleri karıştırın. Karışımı hafifçe ısıtın ve cildinize uygulayın. küçük miktarlarda odun. Yumuşak bir bezle ovun.

YUMUŞATICI

2 çay kaşığı lavanta 1

bardak sirke

Lavantayı metal olmayan bir kapta veya tencerede gece boyunca sirke içinde bekletin. Süzün ve yıkamanızın son durulama döngüsüne ekleyin.

PENCERE TEMİZLEYİCİSİ

½ bardak sirke 6

bardak ılık su Gazete

(renkli bölümler yok)

Sirke ve ılık suyu karıştırın. Karışımı pencerelerinize püskürtün ve temiz bir havluyla parlatın. Bu prosedürü şu tarihe kadar tamamlayın:

Machine Translated by Google

kurutulmuş pencereleri gazete kağıdıyla parlatıyor.

ÇAYDANLIK TEMİZLEYİCİ

2 su bardağı sirke

½ yemek kaşığı karbonat 1 su

bardağı su

Çaydanlıkta sirke, karbonat ve suyu karıştırın. Kaynamak
20 dakika bekletin ve sonra iyice durulayın.

Not: Bu tarif büyük bir çaydanlık içindir. Karışım tencerede biraz köpürecektir.

Machine Translated by Google

Anneler ve Bebekler için Tarifler

Doğal ve bitkisel tarifler, anneler ve bebekler için harika yatıştırıcı ve nazik ilaçlardır. Bebeklerde, tam boyutlu dozlara veya uygulamalara geçmeden önce herhangi bir tarifin küçük miktarlarını test etmeyi unutmayın.

OTURMA BANYOSU

Karakafes geleneksel olarak oturma banyolarında perineal yırtıklar için kullanılmıştır veya doğumdan sonra ağrı.

2 su bardağı karakafes

yaprağı 4 su bardağı su

Karakafesin sıcak infüzyonunu yapın (3. sayfadaki talimatlara bakın) yapraklar ve su, bitkilerin 1 saat demlenmesine izin verir. Gerilmek.

Küveti normalden biraz daha sıcak olan ancak sıcak olmayan yaklaşık 3 inç suyla doldurun. Karakafes infüzyonundan 3 bardak ekleyin. Bu banyoda oturun ve iltihaplı bölgeleri elinizden geldiğince suya maruz bırakın. Bu hemoroidleri de rahatlatacaktır.

ÇİFTLİK MERHEMİ

Herhangi bir kızarıklığı teşhis etmek için önce sağlık uzmanınıza danışın. bebek olabilir. Normal bir hafif pişik için bu merhemi deneyebilirsiniz. Uygulamadan sonra, havanın kızarıklığın iyileşmesine yardımcı olması için bebeği bir süre bezsiz bırakın. Bu merhemi ilk yaptığımda, bir hafta boyunca dirseğimin iç kısmında test ettim. Tahriş olmadığında, bebeğimin poposuna bir miktar denedim. Lütfen tahrişe neden olmayacağından emin olana kadar bebeğinizin cildine çok miktarda ev yapımı merhem sürmeyin.

2 su bardağı kokusuz vazelin 1 yemek kaşığı

papatya çiçeği 1 yemek kaşığı aynısefa

çiçeği

Machine Translated by Google

½ bardak muz yaprağı 1

yemek kaşığı melisa 2 çay

kaşığı karakafes

Bir çift kazanın üst kısmındaki vazelin içindeki otları ısıtın.
3 saatliğine. Daha sonra karışımı pamuklu bir bezle süzün ve kavanozlarda saklayın. Tahriş olmuş bölgeye az miktarda uygulayın.

ANNELER VE BEBEKLER İÇİN RAHATLATICI ÇAY

Emziren anneler her zaman emziren bebekleri yatıştıracak gibi görünen bu infüzyonu hazırlayabilir. Bu infüzyon beni sakinleştirip bebeği sakinleştirdi mi, yoksa anne sütüyle bebeği sakinleştirdi mi, gerçekten emin değilim! 2 çay kaşığı

papatya çiçeği 1 çay kaşığı rezene

tohumu 1 çay kaşığı kedi

nanesi 2 bardak

ısıtılmış su Bitkisel

malzemeleri ısıtılmış suda demlendirin (3. sayfadaki talimatlara bakın). İnfüzyonu biraz balla çay olarak için.

ORGANİK BEBEK MAMASI

Kocaman bir organik bahçemiz olduğu için asla bebek maması almam. İle Kendi bebek sebze yemeğinizi yapın, sebzeleri buharda pişirin (havuç, bezelye ve tatlı patates başlangıç için iyi besinlerdir) ve ardından biraz pişirme suyuyla birlikte blenderde püre haline getirin. Karışımı buz kalıplarına paylaştırın ve dondurucuya kaldırın. Dondurulduktan sonra (genellikle gece boyunca), sebze küplerini çıkarın, dondurucu poşetlerine koyun ve dondurucuda saklayın. Küpler poşetlerde iyice kapatılırsa ve derin dondurucuda saklanırsa, 6 aydan bir yıla kadar saklanmalıdır. Geçen yıl bahar temizliği yaparken dondurucumun dibinde bir torba tatlı hamur tatlısı kabak küpleri buldum. Bebeğim artık katı yiyecekler yemeye başladığı için küpleri komposta atmak yerine çorbalarımızda kullandım.

Not: Yeni sebzeleri birer birer tanıtın. Her birini birkaç kez deneyin

Machine Translated by Google

Bebeğinizin alerjik veya hassas olmadığından emin olmak için günler.

Machine Translated by Google

Hayvanlar için Tarifler

Geleneksel aile ilaçları, evimizin insan üyeleriyle sınırlı değildir - doğal ve bitkisel tarifler hayvanlar için de harikadır! Bu tarifleri ailenizin sevilen üyeleri olan evcil hayvanlar, çiftlik hayvanları ve vahşi hayvanlar için kullanabilirsiniz.

BİTKİSEL PİRE YAKALARI

Kedilerimiz ve köpeklerimiz için pire tasmaları ve yatak poşetleri yapmak için geri dönüştürülmüş

naylon çoraplar

kullanıyorum. ¼ bardak

sedir talaşı Bir tutam kuru sarımsak 1 çay kaşığı

kuru pelin veya artemisia

¼ çay kaşığı kuru fesleğen 1 yemek

kaşığı kuru melisa 1 çay kaşığı kuru nane

veya bergamot Bir boy naylon

çorap Büyük mendil veya bandana

Sedir yongaları ve bitkisel malzemeleri karıştırın . naylonu doldurun karışımla doldurun ve ucunu sıkıca düğümleyin. Ardından çorabı mendilin veya bandananın ortasına çapraz olarak yerleştirin, böylece çorabın uçları zıt köşeleri gösterir.
Mendili çorabın üzerine katlayın, bir üçgen oluşturun ve çorabın uzak köşesinden (90° açılı köşe) başlayarak sarın.
Dar bir bant haline getirin ve evcil hayvanınızın boynuna gevşek bir şekilde bağlayın. Yakayı çok sıkı bağlamadığınızdan emin olun ve sıkmadığından emin olmak için yakayı sık sık kontrol edin.

Not: Evcil hayvanınızdan bir süre uzak kalacaksanız,
siz dönene kadar yakayı çıkarın. Ayrıca, tasmanın altındaki evcil hayvanınızın cildinde herhangi bir kızarıklık veya tahriş belirtisi olup olmadığına bakın. Hayvanlarımızda hiçbir zaman tahriş gelişmemiş olsa da, bazı hayvanların farklı hassasiyetleri vardır. Bu tahriş oluşursa bileziği çıkarın.

Machine Translated by Google

Bu aromatik karışımı, hayvanlarınızın uyku alanları için poşet yapmak için de kullanabilirsiniz. Yatağın veya pedin altına ve çiğnemeden uzakta bir poşet tutun - pelin ve solucan otu zehirli olabilir. Köpeğimiz büyük bir sepet içinde uyuyor ve poşetleri sepetin altına yerleştiriyoruz.

SKUNK KOKU GİDERİCİ

Köpeğimiz son zamanlarda bir kokarca tarafından püskürtülme talihsizliğini yaşadı. Kokarca görünüşe göre köpeğimizin değerli kemiğinden hoşlandı, köpek havlayarak misilleme yaptı ve üzgün kokarca arkasında pek hoş olmayan bir kartvizit bıraktı. Biraz domates suyu çıkardım, ellerime plastik torbalar koydum ve suyu köpeğin kürküne sürdüm. Neyse ki yaz mevsimiydi ve köpeğin tüyleri yaklaşık bir saat içinde kurudu. Kurutulmuş domates kalıntısını fırçayla çıkardım ve köpeğe 1 ölçü suya karıştırılmış ½ ölçü sirke ile ılık bir banyo yaptırdım. Kokarca kokusu neredeyse tamamen ortadan kalktı!

BARNYARD SİNEK KOVUCU

Küçük bir yumurtlayan tavuk ve ördek sürüsü besliyoruz ve ahırların giriş yollarında her zaman sineklerle ilgili bir sorunumuz var gibi görünüyor. Bununla birlikte, karışık solucan otu, fesleğen, nane, bergamot ve kedi nanesi demetlerini astığımda sinek sayısının önemli ölçüde azaldığını görüyorum. Ayrıca, 4 inçlik kareler halinde sarı kartonları da asabilirsiniz.

TAVUK LAPASI

Kış aylarında, sıcaklıklar yaklaşık -40°F'ye düştüğü için ahırda kalmak zorunda olan tavuklarımıza, yumurtlama rasyonlarına ek olarak onlara bir ödül vermek için ara sıra yulaf lapası karıştırıyorlar. Tek yaptığım, biraz suda patates, havuç veya diğer sebzeleri kök mahzenden kaynatmak. Kepek, balık atığı, yulaf ezmesi, mısır unu ve biraz bulgur ekliyorum. Peynir altı suyu veya yağsız sütüm kalmışsa onu da ekliyorum. Sonra servis yapmadan önce karışımı soğumaya bıraktım. Bu, beslemek oldukça pahalı olsa da, yavruları gerçekten canlandırıyor.

Machine Translated by Google

Onlara her gün bu muamele!

KÖPEK BİSKÜVİLERİ

Biz bu lezzetli köpek mamalarına Canine Cookies diyoruz.

1 su bardağı ağartılmamış un

1 su bardağı tam buğday unu 1

su bardağı mısır

unu ½ su bardağı

buğday tohumu 1 su

bardağı et suyu ¼ su bardağı

Parmesan peyniri Bir tutam

sarımsak tozu 2

yumurta, dövülmüş ½ su bardağı ince kıyılmış kurutulmuş et veya kuru sosis (isteğe bağlı)

Fırını 300 ° F'ye önceden ısıtın. Tüm malzemeleri ekleyerek karıştırın,
Karışım işlenemeyecek kadar yapışkan görünüyorsa biraz daha un. Hamuru yaklaşık ½
inç kalınlığında açın. Daireler veya başka şekillerde kesin ve yağlanmamış bir çerez
kağıdına yerleştirin. Yaklaşık 3 saat veya bisküviler sertleşene kadar pişirin. Ocağı
kapatın ve bisküvileri bir gece fırında bırakın.

SÜET KEKLER

Kış aylarında yabani kuşları besliyoruz. Biz genellikle büyürüz
Bir miktar tohum sağlayan Mamut ayçiçeklerinin bolluğu.
Akşam gagalarını, çam isketelerini, beyaz taçlı serçeleri, bülbülleri, ufalanan
serçeleri, inek kuşlarını, alakargaları, mor ispinozları, saka kuşlarını ve yas
güvercinlerini izlemek ne büyük bir zevk. -40°F vurduğunda, tohumu, sıvacı kuşları,
ağaçkakanlar ve kırlangıçların çok sevdiği süet kekleri ile tamamlıyoruz. 3 su
bardağı sıvı yağ 1 su bardağı

fıstık ezmesi

Machine Translated by Google

Kuş yemi (ayçekirdeği en çok tercih edilen gibi görünüyor).

Süeti eritin. Fıstık ezmesini ekleyin ve karışımı soğumaya bırakın yaklaşık 5 dakika. Sonra biraz kuş yemi karıştırın. Karışımı kağıt serili muffin kaplarına dökün ve sertleşmesini bekleyin. Acılaşmasını önlemek için dondurucuda saklayın. Yağlı kekleri kuş yemliklerine koymadan önce kağıdı çıkarın. Kuşların üreme mevsimini engelleyebileceği ve yavruları için zararlı olabileceği için kışın en soğuk kısmı geçtiğinde süet beslemeyi bırakın.

Machine Translated by Google

Keyif Alacağınız Diğer Katlı Başlıklar

Doğal Bebek Bakımı, yazan Colleen K. Dodt.
Annelerin ve bebeklerin sağlığını geliştirmeye yönelik saf
ve yatıştırıcı bitkisel tarifler ve teknikler. 160 sayfa.
Kağıt. ISBN 978-0-88266-953-3.

Organik Vücut Bakım Tarifleri, Yazan Stephanie Tourles.
Parlayan cilt, saç ve tırnaklar ve canlı bir benlik için ev yapımı,
bitkisel formüller. 384 sayfa. Kağıt.
ISBN 978-1-58017-676-7.

Rosemary Gladstar'ın Biberiye Aile Bitkisi,
Rosemary Gladstar tarafından.
Işıltılı bir sağlık için zaman içinde test edilmiş, etkili bitkisel
ilaçların pratik bir özeti. 408 sayfa. Ceketli ciltli.

ISBN 978-1-58017-425-1.

Rosemary Gladstar'ın Çocuk Sağlığı İçin Bitkisel Tedavileri, Yazan
Rosemary Gladstar.
Nazik bebek bakım ürünleri ve çocukluk hastalıkları için
güvenli tedaviler oluşturmak için papatya, melisa ve ekinezya
gibi bitkilerin nasıl kullanılacağı. 80 sayfa.
Kağıt. ISBN 978-1-58017-153-3.

Rosemary Gladstar'ın Doğal Güzellik İçin Bitkileri, yazan
Rosemary Gladstar.
Güzelliğe bütüncül bir yaklaşım sunan ve yazarın kendi
Five-Step Skin Programını içeren ilham verici bir
rehber. 80 sayfa. Kağıt. ISBN
978-1-58017-152-6.

Machine Translated by Google

Storey Publishing'in bu ve diğer kitaplarına kaliteli kitapların satıldığı her yerde veya
1-800-441-5700 numaralı telefonu arayarak ulaşabilirsiniz. www.storey.com adresinde bizi ziyaret edin .

Machine Translated by Google

Storey Publishing'in misyonu, çevre ile uyum içinde kişisel bağımsızlığı teşvik eden pratik bilgiler yayınlayarak müşterilerimize hizmet etmektir.

Düzenleyen Nancy W. Ringer
Kapak resmi Mary Rich Kapak tasarımı
Carol J. Jessop (Black Trout Design)
Metin çizimleri Alison Kolesar'a ait, Brigita Fuhrmann'ın 24.
sayfası hariç Metin
tasarımı ve üretimi Heather Clemow'a ait

© 1997 Storey Publishing, LLC tarafından

Her hakkı saklıdır. Bu bültenin hiçbir bölümü, kısa pasajlardan alıntı yapan veya bir incelemede uygun kaynaklarla çizimleri çoğaltan bir eleştirmen dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz; bu bültenin herhangi bir bölümü, yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya diğer herhangi bir biçimde veya yöntemle iletilemez.

Bu bültendeki bilgiler, bilgimiz dahilinde doğru ve eksiksizdir. Tüm öneriler, yazar veya Storey Publishing tarafından herhangi bir garanti verilmeden yapılmıştır. Yazar ve yayıncı, bu bilgilerin kullanımıyla bağlantılı olarak herhangi bir sorumluluk kabul etmez. Ek bilgi için lütfen Storey Publishing, 210 MASS MoCA Way, North Adams, MA 01247 ile iletişime geçin.

Hikaye kitapları ve bültenler, özel premium ve promosyon amaçlı kullanımlar ve özelleştirilmiş sürümler için mevcuttur. Daha fazla bilgi için lütfen 1-800-793-9396 numaralı telefonu arayın.

Amerika Birleşik Devletleri'nde Excelsior tarafından basılmıştır

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Black, Cynthia, 1967-
Doğal ve bitkisel aile ilaçları / Cynthia Black.
ISBN 978-0-88266-716-4 (alk. kağıt)
1. Otlar—Terapötik kullanım. 2. Bitkisel kozmetikler.

Machine Translated by Google

I. Seriler.
RM666.H33B56 1 9 9 7 6 1
5 '.3 2 1 — dc 2 1

9 6 - 5 3 5 5 2
CİP

Machine Translated by Google

DAHA FAZLA ÜLKE AKIL BÜLTENİ SİZLERE EĞLENECEK !

Bunlar ve diğer Storey Country Wisdom Bültenleri, yerel kitapçılarda, bahçe merkezlerinde, çiftlik mağazalarında,

Machine Translated by Google

ve hediyelik eşya dükkanları. Taleplerinizi iletmek için her bültenin altında listelenen sipariş numaralarını kullanın. Ayrıca, 210 MASS MoCA Way, North Adams, MA 01247 numaralı telefondan bize yazarak veya 1-800-441-5700 numaralı telefonu arayarak doğrudan Storey Publishing'ten sipariş verebilirsiniz. Kitaplarımız ve bültenlerimiz hakkında daha fazla bilgi için www.storey.com adresindeki Web sitemizi ziyaret edin .